

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN HUEVO, FRUTOS DE CÁSCARA,
PROTEÍNA LECHE, PESCADO
REAL ARMADA

INVIERNO

Parga y López

(MES/MONTH)

ENERO 2023

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

VACACIONES DE NAVIDAD

Dia 9		Dia 10		Dia 11		Dia 12		Dia 13	
Lentejas guisadas con verduras y chorizo Alérgeno: gluten Salchichas de pavo con ensalada lechuga, tomate Alérgeno: soja, sulfitos Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 725 32 30 82		J. GASTRONÓMICA E.E.U.U Macarrones con tomate (pasta sin huevo) Hamburguesa pollo con tomate y patatas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 681 29 17 104		Crema de verduras Cinta de lomo con ensalada lechuga y maíz Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 674 19 35 71		Brócoli rehogado Pollo guisado con verduras y patatas dado Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 696 33 31 70		Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo) Cocido completo, ternera, chorizo, pollo Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93	
Espaguetis horneados con salsa de tomate (pasta sin huevo, sin queso, sin atún) Hamburguesa de pollo con patatas fritas Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 681 29 17 104		Judías blancas estofadas con verduras Salchichas de pavo con lechuga, tomate y aceitunas Alérgeno: soja, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 645 27 24 80		Crema de calabaza Albóndigas de pollo guisadas con champiñón rehogado Alérgenos: gluten Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 675 29 27 77		Puchero de garbanzos con espinacas y arroz Jamoncitos de pollo con ensalada Alérgeno: sulfitos Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 839 49 31 92		Judías verdes rehogadas Magro a la riojana, tomate, pimiento, cebolla y patatas dado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 637 23 37 53	
Arroz rehogado con champiñón y maíz Salchichas de pavo con salsa de tomate y ensalada Alérgeno: soja, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 606 20 27 71		Lentejas ecológicas con chorizo Alérgeno: gluten Lacón a la plancha con ensalada lechuga y tomate Alérgeno: sulfitos Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 720 33 31 78		Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo asados con patatas bastón Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 769 52 36 58		Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo) Cocido madrileño, patata, repollo, ternera Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93		Patatas guisadas con verduras Filete de pavo con ensalada de lechuga y tomate Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 684 50 24 49	
Pasta con tomate y jamón (pasta sin huevo, sin queso) Alérgeno: soja Lacón a la plancha con ensalada Alérgeno: sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 754 30 32 86		Empedrado de judías pintas Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, zanahoria Alérgeno: sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 613 30 17 86							

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

Menú elaborado por el departamento de nutrición de Parga y López SL